

“Quiero compartir
mis recetas con
mi familia. No mi
diabetes”.



Tuve que aprender por las malas lo que puede suceder cuando uno come los alimentos equivocados. Por eso ahora cocino usando las recetas de mi abuela pero con ingredientes más sanos. Es un cambio fácil que mantiene mi diabetes bajo control y ayuda a reducir el riesgo de toda mi familia de tener problemas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Creo que la abuela estaría muy contenta.

Viva como si su vida dependiera de ello.